

UNIQUEMENT
PAR
ABONNEMENT

tous les jours
sauf le
dimanche

Édition
2010

Mon www.playbac.fr

www.monitquotidien.com

ISSN 1258 - 6447

Quotidien

Édition spéciale réalisée en collaboration avec le CNIPT

LES TRÉSORS CACHÉS DE LA POMME DE TERRE

Des débuts de sa culture à aujourd'hui, la pomme de terre a vécu 13 000 ans d'histoire ! Elle a traversé les océans et franchi les frontières. Aujourd'hui, le monde entier mange des pommes de terre !

© CNIPT - P. Rougier



INTERVIEW p. III

Cuisine la pomme de terre en suivant les conseils d'un chef cuisinier.

CIRCUIT p. VII

Le parcours de la pomme de terre avant sa livraison en magasin ou sur les marchés.

85% de la plante de pomme de terre est comestible pour l'homme. Seules la tige et les feuilles ne sont pas consommées. On les coupe avant la récolte.

Source : CNIPT

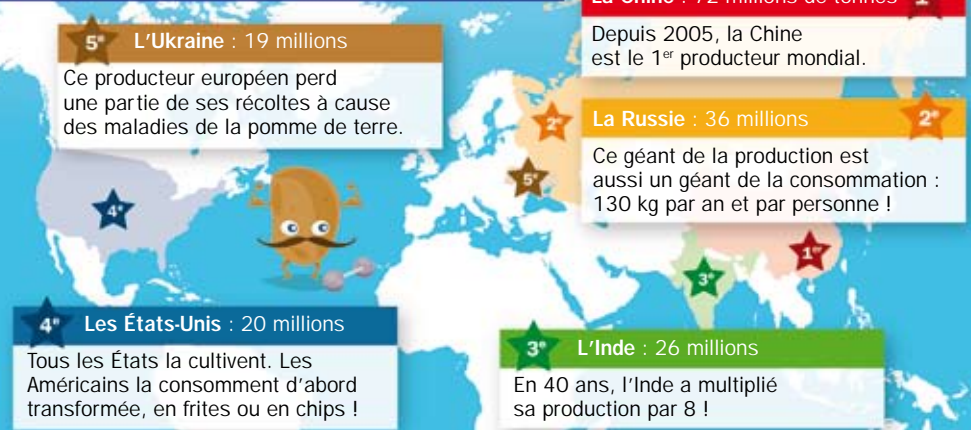
Une culture mondiale

Comme tous les légumes, la pomme de terre se cultive selon une méthode particulière. C'est la même partout. De l'Asie à l'Amérique en passant par l'Europe, tout le monde produit et consomme de la pomme de terre.

Les 5 étapes de la culture de la pomme de terre



Les grands producteurs de pommes de terre



Primeurs : premiers fruits et légumes récoltés au printemps.
Calibre : taille.

LE SAIS-TU ?
La pomme de terre est le 4^e aliment le plus cultivé au monde, après le riz, le blé et le maïs. Aujourd'hui, 80 % de la production mondiale de pommes de terre poussent en Europe et en Asie. La France est le 10^e producteur mondial avec 6,5 millions de tonnes par an.

Le parcours de la pomme de terre

Depuis la récolte jusqu'au magasin, les pommes de terre suivent un parcours très précis où le tubercule ne doit surtout pas s'abîmer.



LE SAIS-TU ?
Les centres de conditionnement testent l'**aptitude** à la cuisson des pommes de terre. C'est-à-dire qu'ils vérifient que chaque lot correspond à sa catégorie : chair ferme, farineuse ou fondante.

Arracheuse : machine agricole qui sert à arracher les racines.
Conditionnement : emballage.
En vrac : sans emballage.
Aptitude : capacité.

Textes : A. Frappier - Illustrations : F. Estimbre

Textes : A. Frappier - Illustrations : F. Estimbre

Diversité - La pomme de terre se cuisine en accompagnement, en plat principal, en salade, chaude ou froide. On ne compte plus les recettes !

Interview - Steve Hanot, 30 ans, chef cuisinier à l'Atelier des chefs de Paris, nous parle de la pomme de terre et nous raconte comment il aime la préparer.



COMPRENDRE...

À quelle saison mange-t-on des pommes de terre ?

Toute l'année ! C'est la force de la pomme de terre ! Les primeurs se récoltent au printemps. On les consomme jusqu'à la mi-août. Les pommes de terre de conservation portent bien leur nom. On les récolte à l'automne. Correctement stockées chez les producteurs, elles se conservent plusieurs mois. Contrairement aux autres légumes, pas besoin de les mettre en boîte de conserve pour les déguster toute l'année.

d'une fourchette, d'un fouet ou d'un moulin à légumes. La mixer dans un robot électrique rend la purée élastique. C'est l'**amidon** contenu dans la pomme de terre qui se détend lorsqu'il est trop travaillé.

Quel est votre conseil pour conserver la pomme de terre ?

Il faut la conserver à basse température et à l'abri de la lumière. Si vous n'avez pas de cave, le mieux est de garder les pommes de terre dans le bac à légumes du réfrigérateur. Cela dit, les pommes de terre primeurs ne se conservent pas longtemps. Il faut les consommer sans attendre !

Propos recueillis par A. Frappier.

Profusion : grande quantité.
Variété : sorte.

Amidon : poudre blanche qui se trouve dans des végétaux (pomme de terre, riz, blé).

Cuisiner la pomme de terre tout simplement !

➔ **Quelle place tient la pomme de terre dans votre cuisine ?**

S. Hanot : La pomme de terre est au cuisinier ce que l'œuf est au pâtissier : un ingrédient essentiel ! La **profusion** de ses **variétés** apporte de la diversité dans les recettes. Elle peut même servir de dessert ! Michel Brun, chef 3 étoiles au Michelin, a cuisiné la pomme de terre en gaufres. On en voit aussi en pancakes ou en crêpes !

Quelle est votre meilleure façon de la préparer ?

J'aime la pomme de terre simplement cuite à l'eau avec un jus de citron vert, puis écrasée à

“ La pomme de terre se marie avec tous les aliments. ”

la fourchette avec de l'huile d'olive et de l'estragon. Cette purée accompagne aussi bien du poisson ou de la viande grillée qu'un œuf sur le plat. C'est l'atout de la pomme de terre : elle se marie avec tous les aliments, contrairement aux autres légumes.

Avez-vous une astuce pour cuisiner la pomme de terre ?

Pour préparer une purée, par exemple, mieux vaut se servir

❓ **Vrai ou faux ? Il faut éplucher les pommes de terre avant de les consommer.**
Faux, on peut les consommer avec la peau après les avoir lavées à l'eau.



80 %

des familles françaises cuisinent au moins 1 fois par semaine de la pomme de terre.

Bon pour les **potages**



Chaque Français consomme 30 kg de pommes de terre fraîches par an et 25 kg sous forme industrielle. Avant la frite, le gratin ou la purée, les Français dégustent surtout la pomme de terre en potages !

Attention : **champignon !**



Au XIX^e siècle, la pomme de terre est l'aliment principal des Irlandais. Or, dans les années 1840, le **mildiou** détruit les récoltes. Les habitants manquent de nourriture. La famine fait 1 million de victimes ! Beaucoup d'Irlandais migrent alors vers l'Amérique du Nord pour se nourrir.

Potage : soupe légère.
Mildiou : maladie de la pomme de terre causée par un champignon.
Tortilla de patatas : omelette de pommes de terre.

L'histoire de la pomme de terre

→ **Vieille de 13 000 ans, la pomme de terre vient du Pérou.** Quand les Incas

la cultivent, il y a 3 000 ans, ils la transforment en *chunos*, ancêtre de la purée en flocons. Les Espagnols la rapportent en Europe au XV^e siècle. Mais il faut attendre plus de 100 ans avant de la trouver dans les assiettes européennes !

Mauvaise réputation

Les Européens refusent de manger de la pomme de terre, persuadés qu'elle transmet des maladies puisqu'elle pousse sous terre. Elle sert de nourriture aux bêtes et aux personnes pauvres. À cette époque, les rares personnes qui la cuisinent la font bouillir ou rôtir. Au fil du temps, les Européens découvrent le goût de la pomme de terre et finissent par l'apprécier. Au XVII^e siècle, la pomme de terre a conquis tous les pays d'Europe, sauf la France !

Convaincre les Français

C'est le pharmacien Antoine-Augustin Parmentier qui relève le défi français ! En 1771, il rapporte des pommes de terre d'Allemagne, convaincu de ses bienfaits. Pour en persuader les Français, il fait surveiller des champs de pommes de terre par les soldats du roi, uniquement la journée, afin



? **Quel est le nom scientifique de la pomme de terre ?**

Solanum tuberosum

d'éveiller la curiosité des gens. Et ça marche ! Les Parisiens profitent de la nuit pour voler les légumes. C'est le début du succès !

Un vaste empire !

Depuis le XVIII^e siècle, la pomme de terre a conquis tous les continents. Les plus gros consommateurs européens sont les Espagnols ; la **tortilla de patatas** en est le symbole. En France, on en mange beaucoup moins aujourd'hui qu'il y a 50 ans, mais la pomme de terre reste quand même le légume préféré des Français. **A. Frappier**

LE MOT DU JOUR



C'est la partie large et arrondie d'une plante ou d'une tige qui pousse sous la terre. Elle sert de réserve de nourriture à la plante. Elle lui permet par exemple de survivre pendant l'hiver. Carottes, betteraves ou encore radis sont des tubercules.



La pomme de terre, une solution contre la faim dans le monde

→ **La pomme de terre est un légume et un féculent.**

Elle est nourrissante et facile à cultiver. Dès le XVI^e siècle, les **botanistes** et les **agronomes** la considèrent comme un excellent moyen de lutter contre la famine. L'histoire de l'Europe en est une bonne illustration.

Pomme de terre à la rescousse ! Pendant la guerre de Trente Ans (1618-1648), l'Allemagne utilise la pomme de terre pour nourrir ses soldats. Menacée par la **disette**, au XVII^e siècle, l'Irlande adopte également ce légume pour en faire

l'aliment de base de sa cuisine. Au milieu du XX^e siècle, après la Seconde Guerre mondiale, c'est toute l'Europe qui échappe à la famine grâce à la culture de la pomme de terre. Et, encore aujourd'hui, la pomme de terre sauve des vies. Par exemple, on tente de développer sa production dans certains pays d'Afrique (projet du FAO — Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture — au Lesotho, projet français dans le Sahel...) en remplacement du maïs, dont la culture nécessite beaucoup d'eau.

LA RECETTE DU JOUR : GALETTES

- Préparation : 15 minutes
- Cuisson : 10 minutes
- Ingrédients (4 personnes) :
 - 3 pommes de terre
 - pour cuisson rissolée/sautée
 - 3 pommes
 - 1/4 d'oignon émincé
 - 1 œuf
 - 2 cuillères à soupe de farine
 - 2 cuillères à soupe de beurre

• Épluche et râpe les pommes de terre. Coupe l'oignon en fines lamelles.
• Dans un bol, mélange bien les pommes de terre, l'oignon, l'œuf, la farine, le sel et le poivre. Forme des petites boules avec la pâte obtenue.
• À l'aide d'un adulte, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle et fais dorer les boules 5 à 7 minutes de chaque côté.
• Dépose-les sur du papier absorbant pour enlever l'huile.
• Sers dans un joli plat, ajoute les lamelles de pommes.
C'est prêt, bon appétit !



RECETTE



Pommes de terre façon tarte
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes :
- 800 g de pommes de terre pour cuisson au four
- 3 tomates
- 4 morceaux de fromage à pâte cuite (comté, par ex.)
- huile d'olive, romarin, 1 gousse d'ail, sel, poivre

- Épluche les pommes de terre et coupe-les en fines tranches.
- Dispose-les dans un plat à gratin recouvert d'un papier sulfurisé spécial pour le four.
- Mélange dans un bol l'huile d'olive, le sel, le poivre et l'ail haché.
- Verse le tout sur les pommes de terre, recouvre de tranches de fromage et de romarin.
- Avec l'aide d'un adulte, enfourne à 180 °C.
- Après 15 min de cuisson, ajoute des rondelles de tomate sur le mélange.
- Remets au four pendant 20 min.
- Sers ton plat bien chaud !

Féculent : aliment source d'énergie grâce à ses sucres lents.

Botaniste : scientifique qui étudie les plantes.

Agronome : scientifique qui étudie les activités et les techniques agricoles.

Disette : manque de nourriture.



7 500

variétés de pomme de terre existent dans le monde.

Drôles de noms !



En plus de sa diversité de formes et de dégustations, la pomme de terre a connu de nombreuses appellations. Elle était appelée *papa* par les Incas ; les Français l'ont d'abord baptisée *cartoufle* et les Italiens *taratuffi* !

Des outils utiles



L'Économe est la marque du 1^{er} **épluche-légumes**. Il a été inventé dans les années 1920, spécialement pour la pomme de terre ! Le presse-purée apparaît quelques années plus tard. À partir des années 1950, la **Cocotte-Minute** et la friteuse facilitent encore la préparation des pommes de terre.

Cocotte-Minute : grande marmite pour cuire les aliments très vite.



LA PHOTO DU JOUR Grosses, petites, roses, noires ou jaunes, les pommes de terre ne se ressemblent pas. Plus d'une centaine de variétés sont cultivées en France. Le Nord-Pas-de-Calais et la Picardie sont les 2 grandes régions productrices des pommes de terre de conservation françaises.

Le mot anglais du jour **ems SpeakEveryday.com** : **Variety**

Les bienfaits de la pomme de terre

➔ **Contrairement aux idées reçues, la pomme de terre ne fait pas grossir**, elle a même de nombreuses qualités. Découvrez-les !

Bonne pour la santé

La pomme de terre est un atout pour la santé : vitamines, minéraux (potassium, fer...), sucres lents... Ces éléments participent au bon fonctionnement des organes vitaux, à la construction des muscles... et t'aident à garder des forces toute la journée ! En effet, la pomme de terre contient de l'amidon, un composant très utile pour garder son énergie. Pour profiter de ces qualités, cuisine les pommes de terre sans trop de matières grasses.

Un atout en cuisine !

La pomme de terre accompagne tout type de plat. Les pommes de terre à chair ferme sont excellentes



sautées à la poêle ou cuites à l'eau pour accompagner une raclette, par exemple. Les fondantes se cuisinent au four ; leur chair moelleuse s'imprègne bien des ingrédients avec lesquels on les marie. Enfin, les pommes de terre farineuses sont excellentes pour les frites, la purée, les soupes ou encore les potages. Pour les reconnaître, il suffit de lire l'étiquette sur les paquets vendus en magasin ou de demander conseil à un vendeur !

❓ **Peut-on faire cuire des pommes de terre au four à micro-ondes ?**

Oui, en les plaçant dans un plat adapté, rempli d'eau au tiers et recouvert d'un film alimentaire.

